# HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

*Managing fatigue at work*

## Giải quyết tình trạng mệt nhọc khi làm việc

Làm việc trong một vườn nho có thể làm cho quý vị mệt mỏi. Nếu quý vị tiếp tục làm việc trong khi mệt mỏi và không bảo trọng, thì quý vị có thể gặp nguy cơ bị thương do tình trạng mệt nhọc gây ra. Tình trạng mệt nhọc còn hơn cả cảm giác mệt mỏi và buồn ngủ, đó là tình trạng kiệt sức về tinh thần hoặc thể chất làm giảm khả năng làm việc an toàn và hữu hiệu của quý vị. Tình trạng này có thể xảy ra do hoạt động tinh thần hoặc thể chất kéo dài, mất ngủ hoặc làm việc vào ban đêm. Tình trạng mệt nhọc có thể tích tụ qua thời gian và có thể bị gây ra bởi các yếu tố có thể liên quan đến công việc, không liên quan đến công việc hoặc sự kết hợp cả hai yếu tố này.

### TÌNH TRẠNG MỆT NHỌC CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Tình trạng mệt nhọc xảy ra một cách tự nhiên trong trường hợp não và cơ thể của quý vị đang mách bảo quý vị rằng quý vị cần nghỉ ngơi và phục hồi. Tình trạng mệt nhọc có thể xảy ra bất cứ lúc nào, nhưng là mối quan ngại lớn nhất trong khi đang lái xe, máy kéo hoặc xe nâng, hoặc khi thực hiện các nhiệm vụ quan trọng đòi hỏi mức độ tập trung chú ý cao. Tình trạng mệt nhọc giảm bớt sự tỉnh táo có thể đưa đến nhiều lỗi sai hơn gây ra sự cố và trường hợp bị thương. Tình trạng mệt nhọc có nhiều khả năng xảy ra trong ca làm việc qua thời gian mà quý vị thường dùng để ngủ.

Những ảnh hưởng của tình trạng mệt nhọc có thể có tính chất đoản kỳ và trường kỳ. Trong đoản kỳ, quý vị có thể biểu lộ các dấu hiệu như:

- ngáp quá nhiều hoặc ngủ gật tại nơi làm việc
- có vấn đề về trí nhớ ngắn hạn hoặc không thể tập trung chú ý
- không thể hiểu đúng các cuộc hội thoại
- quyết định và phán đoán kém
- giảm sự phối hợp động tác của bàn tay-mắt hặc phản xạ chậm
- cáu kỉnh không giải thích được lý do, và
- gia tăng trường hợp vắng mặt nơi làm việc ngoài kế hoạch.

Các tác động sức khỏe lâu dài của tình trạng mệt nhọc có thể bao gồm:

- bệnh tim
- bệnh tiểu đường
- huyết áp cao

- rối loạn tiêu hóa
- khả năng sinh sản thấp hơn
- hệ thống miễn dịch bị tổn hại
- lo lắng, và
- phiền muộn.

## CÁC YẾU TỐ CÓ NGUY CƠ GÂY RA TÌNH TRẠNG MỆT NHỌC

Các yếu tố có thể góp phần gây ra tình trạng mệt nhọc bao gồm:

- phẩm chất và / hoặc số lượng giấc ngủ kém
- khối lượng công việc quá thấp (tức là gây nhàm chán) hoặc quá cao (tức là quá tải)
- dinh dưỡng kém hoặc thiếu sự thủy hợp (hydration)
- lịch trình làm việc giới hạn thời gian công nhân có thể phục hồi về thể chất và tinh thần từ công việc
- làm việc trong điều kiện khắc nghiệt và không thoải mái
- các tình trạng sức khỏe như thiếu máu, đau cơ xơ hoặc trầm cảm, và
- các yếu tố không liên quan đến công việc như lối sống của công nhân và trách nhiệm gia đình.

## CÁC BƯỚC ĐỂ PHÒNG NGỪA SỰ TỔN HẠI

Mặc dù không thể loại bỏ nguy cơ, nhiều thứ có thể được thực hiện để giảm bớt nguy cơ đó. Một số điều quý vị có thể cân nhắc nhằm giảm bớt nguy cơ bao gồm:

- Bảo đảm giờ làm việc và các sinh hoạt ngoài công việc của quý vị tạo điều kiện cho cơ hội ngủ ngon và đủ thời gian phục hồi giữa các ngày hoặc ca làm việc.
- Lập kế hoạch an toàn cho quý vị đối với công việc hệ trọng hoặc có nguy cơ ngoài 2 giờ sáng và 6 giờ sáng (đó là lúc quý vị mệt mỏi nhất)
- Hãy chắc chắn rằng quý vị nghỉ giải lao đầy đủ và thường xuyên để nghỉ ngơi, ăn và uống nước hoặc các chất lỏng khác.
- Tính toán để lập một lịch trình giấc ngủ tạo điều kiện cho quý vị có được giấc ngủ có chất lượng.
- Tạo môi trường tại nhà quý vị thuận lợi cho việc ngủ như sử dụng rèm cửa dày để làm tối phòng ngủ, làm mát phòng hoặc yêu cầu gia đình giảm tiếng ồn và không làm phiền quý vị trong khi quý vị ngủ.
- Tránh uống chất caffeine và thức uống 'năng lượng' một vài giờ trước khi đi ngủ vì chúng có thể khiến quý vị không ngủ được.

Để giúp quý vị, có một số biện pháp mà chủ nhân tuyển dụng quý vị có thể làm để giúp quý vị giải quyết tình trạng mệt nhọc của quý vị và bao gồm:

- Có kế hoạch để giải quyết những thay đổi về khối lượng công việc do trường hợp công nhân vắng mặt.
- Có quy ần sử dụng công nhân làm việc theo yêu cầu tạm thời (on-call) trong trường hợp công nhân nghỉ phép ngoài kế hoạch, trong tình trạng khẩn cấp hoặc khi khối lượng công việc gia tăng.
- Tái phối trí công việc để hạn chế các thời kỳ đòi hỏi quá mức về tinh thần hoặc thể chất.
- Áp dụng phương pháp luân chuyển công việc để hạn chế sự tích lũy tình trạng mệt nhọc về tinh thần và thể chất.
- Triển khai kế hoạch dự phòng cho các tình huống tiềm ẩn trong trường hợp công nhân có thể phải làm việc đột ngột nhiều giờ hơn, nhiều ca hơn hoặc một chuỗi dài gồm nhiều ca làm.

## ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào hoặc muốn nhờ cố vấn về tờ thông tin này, xin hãy liên lạc với SAWIA qua số điện thoại **8222 9277** hoặc **admin@winesa.asn.au.**

*Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.*

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270